

*Marius Schäfer*  
LEBEN. LIEBEN. LERNEN.

## Der Camino und Du

Laufen. Lieben. Lernen.



**Wow! Ich danke dir für deinen Mut, dich diesem Abenteuer zu stellen. Mit großer Freude blicke ich auf den Weg, der vor uns liegt.**



Der Weg des Pilgers, beziehungsweise des Caminos fängt *jetzt* an. Zum einen im Kopf („Was wird da wohl alles auf mich zu kommen?“), zum anderen durch die Vorbereitung („Was nehme ich alles mit und auf was kann ich verzichten?“).

Bei beidem möchte ich dich unterstützen. Bitte zögere nicht, mich mit Fragen zu löchern, dafür bin ich ja da! Und daher schicke ich dir hier schon mal viele hilfreiche Informationen, die dich beim Vorbereiten unterstützen.

Generell gilt: Hör' auf DEIN Gefühl! Ich kann dir Erfahrungswerte weitergeben. Das heißt aber nicht, dass es für dich stimmig sein muss. Daher prüfe immer, ob dein Gefühl JA oder NEIN dazu sagt. Es geht hier in erster Linie um DICH, also darum, dass DU dich besser kennen lernst. Darum, dass du DEINE Wahrheit erkennst und LEBST.

### **Ausrüstung:**

Bei der Ausrüstung gilt Grundsätzlich: Weniger ist mehr und du darfst dich bei jedem Gegenstand fragen „Brauche ich diesen wirklich, *wirklich, wirklich?*“. Denn schließlich musst du alles, was du mitnimmst, auch selber auf deinen Schultern tragen. Daher ist der Prozess des Packens und Planens der Ausrüstung ein sehr, sehr spannender. Hier kommen schon viele Gedanken über Verzicht und Verlust auf. Beobachte die Gedanken und wenn du möchtest, schreibe sie auf.

Da sind wir auch schon beim ersten Punkt. Besorge dir ein **kleines Buch für Notizen**. Wir werden immer wieder Dinge aufschreiben, da sie sonst vergessen gehen. Auch empfehle ich, selbständig immer wieder besondere Erkenntnisse und Erlebnisse aufzuschreiben.

Das Wichtigste an der Ausrüstung sind meiner Meinung nach die Schuhe, die Strümpfe und der Rucksack.

**Die Schuhe** sind dein Polster und der Halt zum Boden. Täglich werden wir mehrere Stunden laufen und das sind unsere Füße in der Regel nicht gewohnt. Ein guter Schuh wirkt hier Wunder und kann dir viel Leid ersparen. Zu einem guten Schuh gehören auch gute Socken. Die Socken sind quasi der Schuh im Schuh. *Schlechte Socken können den besten Schuh zunichtemachen*. Empfehlenswert sind hohe oder halbhohe Schuhe, die über die Knöchel gehen, da wir immer wieder über unebene Wege gehen und diese Schuhe einfach mehr Halt bieten. Abzuraten ist von großen, schweren Ledertretern, die für Alpenüberquerungen gedacht sind. Diese haben ein hohes Gewicht und sind meist sehr fest und unflexibel, womit ein weiches Laufen nicht möglich ist. Jeder gute Outdoor-Laden wird dich hier sicher gut beraten können.

Grundsätzlich gilt: Finde DEINEN Schuh. **Das können auch ein Turnschuhe oder Wanderlatschen sein.**

Ich bin mit verschiedenen Schuhen gelaufen, alle im Prinzip vom Adidas Fast R GTX. Das ist ein „*Leichtwanderschuh*“, der mit Gore-Tex Wasserdicht ist (empfehlenswert), ein sehr leichter Schuh ist und sich einfach verschnüren lässt. Gibt es in den Varianten Hoch und Halbhoch.

Bevor ich zu dem Schuh gekommen bin, hatte ich mindestens 15 verschiedene Arten und Typen anprobiert und leider auch einen Fehlkauf gemacht. Der Schuh war Klasse, aber bei einer Übungswanderung stellte ich fest, dass er etwas zu klein war. Es gilt den Schuh unbedingt mit den Socken anzuprobieren, die du später tragen wirst!

~~Bei den Socken bin ich Fan von Falke und habe dort relativ Dicke, die sich „Trekking TK1“ nennen. Es gibt hier sehr viele Varianten und natürlich auch andere Hersteller. Jeder Fuß ist anders, schaue, welche dich ansprechen und sich vor allem gut anfühlen.~~ UPDATE: Beim letzten Mal hatte ich Doppelsocken von „Wrightsocks“ und die waren absolut Super! Nicht mal den Ansatz einer Blase.

<https://amzn.to/2kX6NeF>

Und nochmal: *Finde den Schuh, in dem du dich wohl fühlst und in dem du lange und bequem laufen kannst.* Das können leichte Turnschuhe sein. Das können Wandersandalen sein, das können Barfußschuhe sein. Bei mir haben sich die Leichtwanderschuhe als ideal herausgestellt.

**Der Rucksack** wird so etwas wie ein zweiter Teil der Haut am Rücken. Er ist immer präsent. Hier ist ein *Rucksack mit Hüftgurt ein Muss*, da dieser das meiste Gewicht auf die Hüfte verlagert, was viel angenehmer ist, als auf den Schultern. Auch empfiehlt sich ein größenverstellbarer Rucksack.

Vom Gewicht her gilt die Grundregel, dass der gepackte Rucksack ca. 10% deines Körpergewichtes + max 2-3 kg haben sollte. Da du mal etwas mehr, mal etwas weniger Kleidung am Leib trägst, wird das Gewicht sowieso schwanken. *Erinnere dich: Weniger ist mehr!*

Auch hier empfehle ich, in einen großen Outdoorladen zu gehen und verschiedene Varianten anzuprobieren. Als grobe Orientierung sollte der Rucksack zwischen 45 und 65 Liter haben. Je nachdem wieviel du mitnimmst. Meiner hat ein Volumen von 45 Litern und bietet mir ausreichend Platz. Auch ist es sehr praktisch, wenn außen verschiedene Schlaufen dran sind, um z.B. ein nasses Handtuch zu befestigen.

Bei den **Klamotten** gilt: Ein Paar an, ein zweites Paar im Rucksack. Jeden Abend wird gewaschen und gewechselt. Es ist nicht unbedingt nötig vier T-Shirts und fünf Unterhosen mitzunehmen.

Funktionswäsche ist **sehr** empfehlenswert, wenn nicht sogar ein Muss. Sie ist leichter, transportiert den Schweiß besser (und ins Schwitzen kommen könnte an der Tagesordnung sein ;)) und trocknet auch schneller. Dies gilt für Unterwäsche wie auch für Shirts.

**Geschäfte** gibt es auf dem Jakobsweg generell sehr viele. Du wirst im Grunde dort alles bekommen, was es hier auch gibt (wenn wir nicht gerade in Hintertupfingen sind). Auch abgelegene Dörfer sind oft auf die Bedürfnisse der Pilger eingestellt, so dass du dort Seife, Zahnpasta und andere Dinge fürs tägliche Leben bekommst. Auch gibt es dort viele Apotheken, die auch Sonntags auf haben. Du musst also nicht die ganze Reiseapotheke mitnehmen.



### Packliste Empfehlung:

- Leichte Lauf/Wanderschuhe – vorher einlaufen und testen!
- Leichte Schuhe/Schlappen für Abends, wenn wir am Zielort angekommen sind. Ich habe nur ein paar Flip-Flops dabei.
- 2 Paar Wandersocken (einlaufen und testen ;)), evtl. ein leichtes/dünnes Paar für Abends.
- Zwei Hosen. Beide mit abnehmbaren Beinen. Eine für Tagsüber, eine für Abends.
- Zwei bis drei Shirts. Zusätzlich habe ich ein extra Schlafshirt.
- Ein Hemden/Bluse etwas für Abends zum drüber ziehen / Essen gehen.
- Ein dünner Pulli oder z.B. eine leichte Fleece-Jacke zum drüber ziehen wenn es tagsüber mal bewölkt sein sollte oder wenn es Abends etwas kühler wird.
- Regencape/Poncho, welches auch über den Rucksack geht - oder einen Regenschutz für den Rucksack und eine leichte Regenjacke. Manche Rucksäcke haben einen Regenschutz integriert. – UPDATE: Ich habe eine Regen hose und eine Regenjacke, welche ich auch als normale Jacke verwendet habe. Der Rucksack hat einen Regenschutz dabei.
- Indoor-Schlafsack. Die sind dünn und leicht, aber besser einen nehmen, der mehr ist als ein dünnes Tuch. Nachts kann es im Mai auch noch kalt werden. Ich habe diesen hier: <https://amzn.to/2sRbdr7>
- Kopfbedeckung!
- Sonnenbrille!
- Sonnenschutzcreme!
- Handtuch aus Mikrofasern. Ist evtl. erst etwas gewöhnungsbedürftig, aber die Vorteile machen es wieder gut. Sind super leicht, trocknen sehr gut ab und trocknen auch schnell wieder. Und wer will dauernd ein nasses Handtuch im Rucksack rumschleppen? Ein kleines bis mittleres reicht in der Regel. Am besten zu Hause vorher mal austesten. Und ich empfehle eins mit einem Aufhänge-Dingens dran.  
Update: Ich habe mir dises hier zugelegt (Bambusfasern): <https://amzn.to/2kWlIFW>
- Seife. (Ich bin großer Fan von Aleppo-Seife. Ich brauche für zwei Wochen nur eine halbe davon mitnehmen, sonst nix): <https://amzn.to/2HwgUAc>
- Zahnbürste + Zahnpasta.
- Evtl. Nagelschere (Achtung, darf nicht mit ins Handgepäck).
- „Rei in der Tube“.
- Ohropax!
- Jakobsmuschel ☺ (Die gibt es aber zu Hauf vor Ort!)
- Notizbüchlein + Stift
- Evtl. Mineral/Vitamintabletten.
- Und dann was du an Medikamenten, Salbe etc. mitnehmen möchtest. Viele nehmen Hirschtalgcreme gegen Wundreiben mit. Oder auch Voltaren. Spüre hier rein, gegen/für was du dich Vorsorgen möchtest.
- Falls du mit den Knien Problemen hast, bieten sich ein Wander/Pilgerstab oder solche Teleskopstöcke an. Sie sind vor allem beim Bergabgehen hilfreich, weil das eher auf die Knie geht. Wander/Pilgerstäbe gibt es vor Ort reichlich zu erwerben.
- Flugticket
- Personalausweis
- Pilgerausweis (dazu unten mehr)

- Auslandskrankenversicherung, bzw. Krankenkassenkarte (Bitte schlau machen, ob du versichert bist)
- Bargeld und EC-Karte (dazu unten mehr)
- Handy und Ladekabel. Es wäre wünschenswert, auf das Handy zu verzichten, aber machen wir uns nichts vor, das ist heutzutage für viele eine große Herausforderung. Ich werde dazu aber die in oder andere Übung parat haben ;)
- Evtl. Geldbörse, auf jeden Fall etwas wo du dein Geld gut verstauen und mitnehmen kannst.
- Einen Stein. Woher auch immer du ihn holen magst. Aus deinem Garten, von der Straße, aus dem Wald. Dieser Stein wird in einem kleinen Ritual am Cruz de Ferres von dir abgelegt.
- Evtl. eine kleine Taschenlampe. Hier könnte das Smartphone auch für diese Funktion herhalten.
  
- Was man meiner Meinung nach nicht braucht:
  - Fotoapparat (Handy macht gute Fotos).
  - Wäscheleine
  - Schminke. Das mag eine Herausforderung sein, jedoch geht es ja unter anderen darum, dass du dich selbst „ungeschminkt“ kennen lernst.
  - Fön

**Bitte verwende KEINE Plastiktüten zum Einpacken deiner Sachen. Das macht unnötig Lärm beim ein- und auspacken und stört nur die anderen Pilger. Oft muss man seine Sachen in der Früh packen, während andere noch schlafen.** Ich komme ganz ohne Tüten aus. Wer etwas braucht, kann so Wäschebeutel oder ähnliches verwenden.

### Pilgerausweis:

Über den Pilgerausweis („Credencial“ genannt) könnte man vermutlich ein ganzes Buch füllen, ich beschränke mich auf das Wesentliche ☺

Du wirst ihn vor Ort bekommen und **du benötigst ihn, um in den Herbergen übernachten zu dürfen.** Ich empfehle aber, ihn dir vorab in Deutschland zu besorgen. Es gibt ein paar Stellen, die das über das Internet möglich machen. Es kostet ca. 5 Euro und du bekommst ihn per Post zugeschickt. Manche verlangen auch gar keine Gebühr und freuen sich über eine Spende.

Ich hatte meinen das letzte mal hier bestellt.

[http://www.pilginoshop.com/epages/61739237.sf/de\\_DE/?ObjectPath=/Shops/61739237/Products/050001](http://www.pilginoshop.com/epages/61739237.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/61739237/Products/050001)

Als Startort kannst du Astorga eintragen und den xxx als Startdatum. Pilgerart ist zu Fuß und „Einzelpilger“.

Bedenke, dass das Zusenden des Pilgerausweises über manche Gesellschaften ein paar Wochen in Anspruch nehmen kann. In dem Shop geht es innerhalb weniger Tage.

### Bargeld und EC-Karte:

Ich empfehle nicht, das ganze eingeplante Geld als Bargeld mitzunehmen. Lieber ein oder zweimal Gebühren am EC-Automat bezahlen, als immer das ganze Geld mitzunehmen und darauf aufzupassen. Automaten gibt es unterwegs immer wieder.

### **Anreise:**

Wir starten unseren Fußweg in Astorga.

Wir werden von Madrid nach Astorga mit dem Bus fahren. Die Fahrt dauert ca. dreieinhalb Stunden, kostet ca. 25 Euro und gibt dir schon mal einen schönen Eindruck der spanischen Landschaft.

In Astorga angekommen werden wir unseren Weg zu Fuß auf dem Camino beginnen und gleich ein kleines Stück laufen, ca. eine Stunde, und dann in der ersten Herberge übernachten.

### **Rückreise:**

Ich möchte am xxx Mittags in Santiago de Compostela sein, so dass wir von der Stadt noch etwas mitbekommen und sehen können. Dort bekommst du auch dein Pilgerzeugnis (Compostela), wenn dein Pilgerausweis für die letzten hundert KM pro Tag mindestens zwei Stempel enthält. Stempel gibt es immer in der Herberge und unterwegs in Kapellen.

Der Rückflug bietet sich von Santiago (SCQ) nach Frankfurt-Hahn (FFN) mit Ryanair an (Der Flug geht am Samstag oder Montag um jeweils 16:40 Uhr), über Madrid mit Iberia oder inzwischen auch mit Lufthansa direkt von Santiago nach Frankfurt (FRA).

Es ist dir überlassen, ob du am Ende in Santiago bleibst, bzw. von dort gleich zurück fliegst, oder ob du noch nach Finesterre ans Meer laufen möchtest. Dort ist der KM 0, und es wird auch das Ender der Welt genannt. Man braucht nochmal drei Tage um dort hin zu laufen.

Andere Teilnehmer haben sich auch schon in Santiago für ein paar Tage ein Auto gemietet und sind dann damit noch bis zum Meer gefahren.

Mein Plan ist es, noch bis nach Finesterre oder Muxia zu laufen.

### **Training:**

Laufe am besten immer wieder in deinen Socken und Schuhen nach Lust und Laune. So können sich deine Füße schon mal daran gewöhnen. Sobald das Wetter besser ist, am besten auch mal mit dem Rucksack eine längere Wanderung machen. Ich habe es mir angewöhnt auf den Fahrstuhl zu verzichten und die Treppen zu steigen 😊

### **Yippieh:**

Ich freue mich auf die weiteren Vorbereitungen und würde am liebsten jetzt schon los.

**Ich freue mich auf unser gemeinsames Abenteuer und sage jetzt schon einmal „Buen Camino!“**

**Herzlichst,  
Marius**

[www.marius-schaefer.de](http://www.marius-schaefer.de)